

# SU SALUD Y BIENESTAR



CIGNA HealthCare  
A Business of Caring.



## Tener encías sanas puede hacer que usted sea más sano

Las visitas regulares al dentista pueden hacer más que solamente darle una sonrisa brillante. Las investigaciones han relacionado a las enfermedades periodontales (de encías) a las complicaciones de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes, parto antes de término y otros asuntos de salud.

### CUIDE SU CORAZÓN

Las personas que tienen enfermedades avanzadas de encías pueden tener más probabilidades de tener enfermedades cardíacas que las personas que tienen encías sanas. Las bacterias de los tejidos de las encías pueden entrar en el torrente sanguíneo y causar coágulos pequeños que pueden contribuir a las obstrucciones en las arterias. Los coágulos en las arterias coronarias pueden causar ataques cardíacos, y un coágulo de sangre en el cerebro puede causar un derrame cerebral. Por eso, cuidar sus encías también puede ayudarle a cuidar su corazón.

### CONTROLE EL AZÚCAR EN LA SANGRE

Si tiene diabetes, usted también puede tener más complicaciones debido a las enfermedades de encías. Como regla general, a los diabéticos les cuesta más curarse y sufren de una mayor pérdida de dientes que la mayoría de las personas que no tienen diabetes. Un estudio descubrió que cuando se trataban las infecciones en las encías de los diabéticos, también les resultaba más fácil manejar su azúcar en la sangre. Por eso, la buena salud dental puede estar relacionada con un riesgo reducido de complicaciones de la diabetes.



### PROTEJA A SU BEBÉ

Las madres que tienen enfermedades en las encías pueden tener más probabilidades de un parto antes de término. Las mujeres embarazadas con enfermedades crónicas en las encías durante el segundo trimestre tienen hasta siete veces más probabilidades de dar a luz prematuramente. Es recomendable que las mujeres embarazadas recuerden cepillarse los dientes y usar hilo dental y realizarse controles dentales regularmente. Proteger a su bebé es otro motivo para proteger su salud dental.

## Xylitol: un dulce bocadillo para su sonrisa

Ahora, algo tan simple como masticar un trozo de goma de mascar puede ayudar a prevenir las caries. Los estudios clínicos han demostrado que los productos que contienen el sustituto del azúcar xylitol pueden reducir las caries.

Y a través del programa de CIGNA Healthy Rewards®, los miembros pueden satisfacer sus antojos de dulces y a la vez tratar sus dientes. Los miembros inscritos en los planes de atención médica, dental y del comportamiento de CIGNA pueden recibir un descuento del 25 por ciento en productos endulzados con xylitol de Epic Dental, entre ellos goma de mascar,

pastillas de menta, pasta dentífrica y enjuague bucal.

Las carbohidratos que hay en los alimentos con azúcar como las galletas y los dulces, y en los almudones de comidas como pretzels y papas fritas se pueden pegar a los dientes y causar caries. Y aunque cepillarse los dientes, usar hilo dental y visitar regularmente al dentista siguen siendo las claves para mantener una buena salud oral, los productos de cuidado dental con xylitol son una forma conveniente y fácil para ayudar a combatir las caries.

Para más información visite [myCIGNA.com](http://myCIGNA.com) o llame al Departamento de Servicios a los Miembros de CIGNA Dental.

### ¿Sabía usted que?

¿Sabía que el programa Healthy Rewards® de CIGNA incluye al menos doce programas, todos con ofertas de descuentos de hasta un 60 por ciento en servicios complementarios y de atención alternativa. Y sigue creciendo. Para aprovechar todos los ahorros, lo único que tiene que hacer es usar a los proveedores participantes de Healthy Rewards. Visite [myCIGNA.com](http://myCIGNA.com) para más información.

# ¡Tengo una pregunta!

Cómo trabajar con CIGNA HealthCare para obtener la ayuda y la información que necesita

Como miembro de CIGNA HealthCare, usted tiene varias maneras cómodas de obtener las respuestas que necesita. Para conocer qué recurso es el correcto para su consulta, aquí hay un resumen de cómo le puede ayudar cada recurso. **cigna.com** ofrece una variedad de información sobre salud y descripciones de los programas y servicios que tiene a su disposición.

- Puede ubicar a los médicos participantes de atención primaria y especialistas, dentistas, farmacias y hospitales.
- Puede obtener explicaciones de términos comunes de salud y odontología.
- Puede aprender sobre beneficios y servicios, entre ellos los beneficios específicos que le ofrece su plan de salud CIGNA HealthCare local.
- Puede buscar sus medicamentos cubiertos en nuestra lista de medicamentos en línea y pedir que le resurtan medicamentos (si usa los servicios CIGNA Tel-Drug y todavía le quedan recetas para resurtir).
- Puede leer versiones en línea de nuestra publicación sobre bienestar, *Well-Being*.

**myCIGNA.com** le proporciona acceso seguro en Internet a su información de beneficios personales de salud y herramientas para ayudarle a tomar decisiones basadas en más información sobre su salud y la salud de su familia.

- Puede acceder a información de su plan personal, que incluye datos sobre reclamaciones.
- Puede solicitar una tarjeta de identificación nueva.
- Puede visitar una base de datos de proveedores con antecedentes educativos, idiomas que hablan y direcciones de sus consultorios.
- Puede realizar una evaluación de riesgos de salud para ayudar a monitorear su estado de salud.

- Puede comparar las instalaciones médicas y más de 50 procedimientos quirúrgicos y médicos.
- Puede aprender sobre medicamentos y sus posibles interacciones, y comparar los medicamentos que se usan para tratar el mismo padecimiento.
- Puede usar una biblioteca interactiva con más de 5,000 temas.

## La CIGNA HealthCare 24-Hour Health Information Line<sup>SM</sup> (Línea de información sobre salud las 24 horas de CIGNA HealthCare)

ofrece asistencia a los miembros las 24 horas del día, los siete días de la semana cuando llaman al número sin cargo – 1.800.CIGNA24.

- Puede hablar en persona con un Enfermero Titulado de Información sobre Salud para atención e información personalizada.
- Puede escuchar grabaciones de audio informativas de una biblioteca con cientos de temas útiles de salud y estado físico.

**El Departamento de servicios a los miembros de CIGNA HealthCare** está a una llamada de distancia en el número que se encuentra en su tarjeta de identificación de CIGNA HealthCare.

- Puede hacer preguntas sobre sus beneficios específicos de cobertura.
- Puede preguntar sobre el estado de una reclamación.
- Puede ubicar a un médico, una farmacia o un hospital participante o solicitar un Directorio de proveedores.
- Puede aprender sobre los antecedentes o la práctica de un médico.
- Puede reemplazar una tarjeta de identificación o solicitar tarjetas adicionales.

- Puede hacernos saber cómo lo podemos asistir mejor.
- El supervisor de beneficios de su compañía** sabe los detalles sobre los planes de beneficios de su compañía.
- Puede aprender más sobre los detalles específicos de cobertura de su plan.
  - Puede hacer cambios a su cobertura personal o familiar.

¿Todavía no sabe a dónde recurrir? Llame al número gratis que está en su tarjeta de identificación CIGNA HealthCare. Estamos aquí para ayudarle.



## ¿Sabía usted que?

La protección es poderosa y la American Dental Association sugiere los siguientes comportamientos para ayudar a evitar las enfermedades de encías:

- Cepílese los dientes dos veces por día con un cepillo de dientes de cerdas suaves.
- Limpie sus dientes con hilo dental diariamente.
- Aliméntese con una dieta sana y limite los bocadillos entre comidas.
- Vea a su dentista con regularidad.

"CIGNA HealthCare" se refiere a las distintas subsidiarias en operación de CIGNA Corporation. Los productos y servicios son proporcionados por estas subsidiarias y no por CIGNA Corporation. Estas subsidiarias incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Tel-Drug, Inc., y sus afiliados, CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp, y compañías de HMO o de servicios subsidiarias de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En Arizona, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Arizona, Inc. En California, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of California, Inc. En Virginia, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Virginia, Inc. y CIGNA HealthCare Mid-Atlantic, Inc. En North Carolina, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of North Carolina, Inc. Todos los demás planes médicos en estos estados están asegurados o son administrados por Connecticut General Life Insurance Company.

Información reimpressa de CIGNA HealthCare Well Being.

596347SP © 2005 CIGNA Health Corporation



**CIGNA HealthCare**  
A Business of Caring.